සිහිය, අසිහිය සහ සම්පජානය, අසම්පජානය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"සතෝ චෝ භික්ඛවේ විහරෙය්‍යා සම්පජාණෝ"

පූජනීය මහා සංඝරත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කියල කියන ඔබ අප සැම සියළු දෙනාගේම කායික සහ චෛතසික සියළුම දුක් වලට නිදහස සලසන, කායිකව විඳින වේදනාවන්ට සහ චෛතසිකව විඳින පීඩාවන්ට නිදහස සලසන, ගුණ නුවණින් යුක්ත වූ ජීවිතයක් හදා ගන්නට පාර කියල දෙන, අවසානයේදී කෙළවර අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් වෙන හෝ නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නට මඟ කියල දෙන එකම ක්‍රමය හැටියටයි බුදු පියාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්නෙ. ඉතින් ඔය කියාපු මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍ර කර ගත්ත හය වෙනි භාවනා වැඩසටහනයි අද දවසට සිද්ධ වෙන්නේ.

අද දවසේ මාතෘකාව සිහිය, අසිහිය සහ සම්පජානය, අසම්පජානය.

ඔය වචන දෙකේ පින්වතුනි සිහිය අසිහිය කියන එක නම් අපිට ටිකක් තේරෙනව. අපි නිකං සරල හැටියට විස්තර කරගත්තොත්, සිහිය අසිහිය කියන එක දැනුවත්බව සහ නොදැනුවත්බව කියල කියන්න පුළුවන්. ඔය සම්පජානය කියන එක පාලි වචනයක් ඇත්තටම කියනව නම්. නමුත් අපේ භාෂාවෙත් ඕක තියනවා. ඕක පරිවර්තනය වෙන්නෙ සිහි නුවණ හැටියට. සිහියත් එක්ක තියන නුවණ. එතකොට සිහි නුවණ ඇති බව සහ සිහි නුවණ නැති බව තමයි අද මාතෘකාව.

සාමාන්‍ය දෛනික ජීවිතයක් ගෙවන ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් පින්වතුනි මේ අවධානය පවත්වනවා කියන එක සාමාන්‍ය පුරුද්දක්. අපි අනිවාර්යයෙන්ම අවධානයක් පවත්වනවාමයි. පඩිපෙලකින් ඇවිදින්න ගියත්, වතුර එකක් බොන්න වුනත්, ඇඳුමක් අඳින්න වුනත්, ගමනක් බිමනක් ගියත්, කතාබහක් කලත්, වෙන කෙනෙකු දිහා බැලුවත්, මොනව හරි දෙයක් ශ්‍රවනය කලත්, මේ ආකාරයේ හැම අවස්ථාවකදීම, හැම වෙලාවකදීම අපි අවධානයක් පවත්වනවාමයි. ඒ අවධානය පවත්වන එක අපි භාවිතයට ගන්නව.

එහෙම අවධානයක් පවත්වන්නෙ නැත්නම් ඇත්තටම අපිට සාමාන්‍ය ජීවිතය තුල ජීවත් වෙන්නත් හරි අමාරුයි. හැබැයි ඒ වගේම අවධානයක් පවත්වන්න අමාරුකමක් තියනව නම්, නොහැකියාවක් තියනව නම් තමා ඔන්න අපි වැටෙන්නෙ අර අසිහිය කියන ගණයට. ඒ තරමේවත් අවධානයක් නෑ කියන ස්වභාවයට.

නමුත් සාමාන්‍ය ජීවිතය තුල දැන් ඔය ඇත්තො දන්නවා සහ තේරෙනව ඔය ඇත්තන්ට අපිට යම්කිසි විදියක අවධානයක් තියනව. ඒ තියන අවධානය භාවනාව පැත්තෙන් කතා කලොත් පින්වතුනි අපි කවුරුත් එතකොට සාමාන්‍ය ජීවිතය තුල දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව සිහිය වඩන අය. සතිය පුරුදු කරන අය. මේ සිහිය වඩන, සතිය පුරුදු කරන කාරණාව අපි ඒ විදියට භාවිතා කලා වුනාට අනෙක් පැත්තෙන් බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරල දෙන ඔය කියන නිවන් සුවය අපිට සාක්ෂාත් වෙලා නැති වෙන්නත් පුළුවන්. තිබ්බ්ච අවස්ථාත් තියෙන්නත් පුළුවන්. ඒ වුනාට තාම එහෙම නැති අවස්ථාත් තියෙන්න පුළුවන්.

එතකොට අපි හිතන්න, බලන්න ඕන එහෙම නම්, අපි මේ පවත්වන සිහිය, පුරුදු කරන සිහිය, තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරපු ඒ මට්ටමට පැමිණිලා නැද්ද කියල. සාමාන්‍ය ජීවිතේදී පින්වතුනි අපි රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා, ගඳ සුවඳ විඳගන්නවා, ගමන් බිමන් යනවා, ඇසුරු කරනවා, වැඩකටයුතු කරනවා ආදී හැම එකක්ම කරනවා. මේ හැම එකක්ම කරන අතර ඒ ඒ අවස්ථාවන්වලදී අපි හදාගත්ත, ඇති කරගත්ත, අපේම අදහස් සහ මතවාද රාමුවක් එක්කයි ඔය ඔක්කොම ටික කරන්නෙ.

උදාහරණෙකට කියනව නම්, සමහර කෙනෙක් එක්ක අපි කතා කරන්න කැමති වෙනව වගේම සමහර කෙනෙක් එක්ක අපි කතා කරන්න අකමැති වෙනව. සමහර දෙයක් දිහා අපි බලන්න කැමති වෙනව වගේම සමහර දෙයක් දිහා අපි බලන්න අකමැති වෙනව. අර කතා කරන්න කැමති කෙනත් එක්ක කැමැත්තෙන් කතා කරනව වගේම කතා කරන්න අකමැති කෙනත් එක්ක කතා කරන්න සිද්ධ වෙනවා නම් අකමැත්තෙන් කතා කරනව. ඒකෙ එහෙම ස්වභාවයක් තියනව. බලන්න කැමති දේ කැමැත්තෙන් බලනව වගේම බලන්න අකමැති දේ පේනව නම් අකමැත්තෙන් බලන ස්වභාවයකුත් තියනව.

එතකොට මේ දෙකේම පින්වතුනි අපි අවධානයක් පවත්වනවා. පළවෙනි එකේ තියෙන්නෙ අවධානය, එකතු කිරීම, කැමැත්ත කියල කියන්න පුළුවනි සමීකරණයකින්. දෙවනි එකේ තියන අවධානය තමයි අවධානය, එකතු කිරීම, අකමැත්ත කියල කියන්න පුළුවන්. මේ දෙකේම සිහියක් තියනවා. අවධානයක් පවත්වනවා.

හැබැයි එකක කැමැත්ත කියන එක ගොනු වෙලා තියනවා. එකකට කැමැත්ත ඒ දෙයට ශ්‍රාවය වෙලා, එකතු වෙලා තියනවා. දෙවනි එකේ අකමැත්ත ඒ දෙයට ශ්‍රාවය වෙලා එකතු වෙලා තියනවා. අපේ ජීවිතය තුල දෛනිකව ගත කරන ස්වභාවයේදී, වැඩ කටයුතු කරන ස්වභාවයේදී, ඔය කියන කැමැත්තෙන් අකමැත්තට, අකමැත්තෙන් කැමැත්තට පැන පැන නේද අපි ජීවත් වෙන්නෙ?

මම ඒකයි කිවුවේ සාමාන්‍ය ජීවිතේදී අපි සිහියක් පුරුදු කරන අය. භාවනා කරන්න අපේ රටේ ගොඩක් අය කැමති නෑ නෙව. බෝධි පූජාවක් තියනවා කිවුවොත් එහෙම, කවි බණක් තියනවා කිවුවොත් එහෙම, ඔන්න හෝ ගාල එනව. භාවනාවකට එන්නෙ නෑ. ඒ වුනාට සාමාන්‍ය ජීවිතේදී කවුරුත් සිහියක් වඩනව, හැම වෙලාවකම.

"අර කෙනාව දකිනකොට මට තරහක් ආව. මම තරහෙන්මයි කතා කලේ."

මේ වගේ වචන අපි ඕන තරම් කියල ඇති.

"අර කෙනාව දකිනකොට මට පුදුමාකාර එපාවීමක් තියෙන්නෙ. ඒ කෙනාව මතක් වෙනකොට මට පුදුමාකාර අසංතෝසකමක් තියෙන්නේ"

ඔයිට වඩා දරුණු වචන භාවිතා කරන්නත් පුළුවන්. මේ වගේ දේවල් අපි දෛනිකව කොච්චර නම් අහනවද? එහෙම නැතිනම් අපිට කොච්චර නම් හිතෙනවද? මේක තමයි පින්වතුනේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු නිවන් සුවය සාක්ෂාත් කරගත්ත ඇත්තන්ගෙ සහ සංසාර ජීවිතයක් ගෙවන ඔබගෙත් මගෙත් තියන පරතරය. තියන වෙනස. අපි තාමත් සමහර සමහර දේවලට බෙදීම් කරනවා. කොටස් කිරීම් කරනවා. නමුත් තථාගතයන් වහන්සේලාගේ, නිවන් දැකපු උත්තමයන්ගේ අර අපි කරන විදිහේ බෙදීමක් නැහැ. ඒ ඇත්තො පොදුවේ ලෝකයා දිහා එක කෝණයකින් බලනව. එක විදියකට බලනව.

මෙන්න මේ ආකාරයෙන් ගත්තහම කියන්න පුළුවනි අපි සාමාන්‍ය ජීවිතය තුල ඇහැට දකින රූප, කනට අහන ශබ්ද, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ, දිවට දැනෙන රසය, කයට දැනෙන ස්පර්ශය, හිතට දැනෙන අරමුණු, කරන කතාව, කරන වැඩේ, සිතන සිතුවිල්ල, ආදී මේ හැම දෙයක්ම භාවිතා කරන ක්‍රමයට අනුව, ඒ දේ අපි පුරුදු පුහුණු කරන විදිහට අනුව, අපි කොච්චරක් නම් දුක් පීඩාවක් විඳිනවද නිදහසක් සැනසීමක් බුක්ති විඳිනවද කියන එක තීරණය වෙනව.

ගොඩක් වෙලාවට අපේ ජීවිතේ තියන හැම කාරණාවකටම අපි ඇඟිල්ලක් දිගු කරනව බාහිරට. ඒක සාමාන්‍ය ස්වභාවය. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ හදා ගන්න කියල කියන්නෙ බාහිර හිත නෙවෙයි තමන්ගෙ හිතයි. තමන් ගාව තියන හිතයි. එතකොට තමන් ගාව තියන අපි ඒ හදාගෙන තියන අර ආටෝප සාටෝප හැටියට දාගෙන තියන ටික බැහැර කරගත්තා නම් පිරිසිදු හිත එළියට එන්න පටන් ගන්නව. පිරිසිදු හිත එළියට පතිත වෙන්න පටන් ගන්නව.

උදාහරණයක් කියනව නම් ඔය පහුගිය කාලෙ මාත් එක්ක සමහර ඇත්තො කතාබහ කලා. කතාබහ කරනකොට ඒ ඇත්තො නිතර නිතර, නිරන්තරයෙන්ම වගේ යටිහිතේ යමක් තියාගෙන කතා කරන්න හදන ස්වභාවයක් මට තේරුනා. ඒ ඇත්තො කතා කරන ස්වභාවයෙන්, වචනයකින් හරි කමක් නෑ, අර අපි කියන්නෙ හින්ට් ගහනව කියල, එහෙම කරන්න හිතෙන ස්වභාවයක්, වචනයකින් හරි කමක් නෑ කොනිත්තන්න හදන ස්වභාවයක් එහෙම එකක් තියනව.

එතකොට බලන්න කල්පනා කරලා, බලනකොට ඒ ඇත්තො කරන දේ මොකද්ද කියලා ඒ අය සිහියක් පුරුදු කරනව. භාවනා කරන්න කැමති නැති වුනාට සිහියක් පුරුදු කරනව. මනාකොට සිහියක් පුරුදු කරනව. "මේධාවි හාමුදුරුවන්ට කතා කරනකොට මෙහෙම කියන්න ඕන. මේ වගේ හින්ට් එකක් ගහන්න ඕන. මේ වගේ කොනිත්තවන විදියට කතා කරන්න ඕන" මේ අදහසින් තමයි මේ ඇත්තො කරන්නෙ. මේ වචනය සිහියෙන් නෙවෙයිද ගලාගෙන යන්නෙ. සිහියෙන් යන්නෙ. හැබැයි ඒ සිහිය පිරිසිදුද? අන්න ඔතනයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ.

ඒ සිහිය පිරිසිදු නැති නිසා මයෙ පුතා ඒ ඇත්තො දුක් විඳිනවා. ඒ වගේම මටත් දුකක් දැනෙනව. සිහිය පුරුදු කරන්නෙ නැති හින්ද තමා අපි දුක් විඳින්නේ. අනික් අයට දුක් හදල දෙන්න. ඒකයි මේ කෙලෙස් වලට 'රජස්' කියල කියන්නේ. මේක හරියට මළකඩක් වගේ. අපි කරන ක්‍රියාව, වචනය, ජීවිතේ ගෙවන විදිහ, අපේ හිත කෙලෙස් සහිත නම්, ඒව ඔක්කෝම අර කෙලෙස් එක්ක එකතු වෙලා නම් තියෙන්නේ, කෙලෙස් එක්ක කැටි වෙලා නම් තියෙන්නේ, කෙලෙස්ම මේකට ගිහිල්ල නම් තියෙන්නේ, (හරියට ස්පොන්ජ් එකකට පාට වතුරක් වැටුනොත් එහෙම සම්පූර්ණ අර ස්පොන්ජ් එක අර පාට වෙනව වගේම, එහෙම නැතිනම් පිරිසිදු රෙද්දකට වෙන මොනව හරි පාටක වතුරක් වැටුනොත් එහෙම පිරිසිදු රෙද්ද ඒ පාටේ පැහැයට හැරෙනව වගේම) තමන්ගේ හිත කොහොමත් දුකට ඇදගෙන යනව.

ඒ වගේම අපිට ඒ වචනය තනියම කතා කරන්න බැනෙ. කතා කරන්න කෙනෙක් ඉන්නම එපැයි. බාහිර කෙනාට නම් අපි ඒ කෙලෙස් ස්වභාවයත් එක්ක අපි කතා කරන්නේ, බාහිර කෙනාට නම් ඒ කෙලෙස් ස්වභාවයත් එක්ක අපි කතා කරන්නේ, බාහිර කෙනාට නම් ඒ කෙලෙස් ස්වභාවයත් එක්ක ඒ වැඩකටයුත්ත කරන්නේ, ඒ කෙනාවත් දුකට ඇදල දානව. ඒ කෙනාවත් දුකට පත් වෙනව.

මෙන්න මේක හින්ද පින්වතුනි අපිට කියන්න පුළුවන් අපේ ජීවිතේ හරියට පැන් භාජනයක් වගේ කියල. උප්පත්තියෙන්ම අපිට ලැබිච්ච හිත ඇත්තම කියනව නම් එක්තරා මට්ටමකට පිරිසිදුයි. පොඩි කාලෙ ළමයෙක් ඕනම කෙනෙක් දකිනකොට හිනා වෙනව, කාටත් කතා කරන්න හදනව, කාටත් කෝලිත්තං කරනකොට සතුටුයි. ඒ හැම එකක්ම අනුමත කරනව. වැඩිහිටි අවධියට පත් වෙන්න පත් වෙන්න අර එයාගෙ තියන උවමනා එපාකම් හරි කමක් නෑ, බාහිරින් පේන දේවල් හරි කමක් නෑ, එළියට ඇවිල්ල හැමෝත් එක්කම කතා කරන්නෙ නෑ. බෙදා ගන්නව. මෙයාත් එක්ක කතා කරනවා මෙයාත් එක්ක නෑ.

තමන් ගාව තියන දෙයක් පොඩි කාලෙ නම් ඕන එක්කෙනෙක්ට දෙනව. කටේ තියන එක හරි කමක් නෑ කැලි කඩල දෙනව. ඊට පස්සෙ නෑ නෑ එච්ච නෑ. වැඩියෙන් තිබුනත්, නරක් වෙලා විසි කරත් දෙන්න නම් හිතන්නෙ නෑ. ඒ කාලයක් එක්ක සිද්ධ වෙන දේවල්. කාලය එක්ක තමන් තමන්ගේ සිහිය පුරුදු කරන ස්වභාවය.

අපි හැම වෙලාවෙම account එකට, ගිණුමට මුදල් වගේ දෙයක් බැර කරන කට්ටිය මෙහෙම හිටියට. සංසාරය තමයි account එක. අපි කෙලෙස් කියන ඒව තමයි account එකට බැර කරන්නෙ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හරි කමක් නෑ. එහෙම වුනහම පින්වතුනි තියන ප්‍රශ්නෙ තමයි අපේ හිත කියල කියන පැන් භාජනය විවිධාකාර පාටවලින් පිරෙන්න පටන් ගන්නව. කෙලෙස් වලින් පිරෙන්න පටන් ගන්නව.

අපි කතාබහ කරන වචනය කියන්නෙ ඊර්ෂ්‍යාවක් එක්ක නම්, තරහවක් එක්ක නම්, මොකක් හරි කුහකකමක් එක්ක නම්, මාන්නයක් එක්ක නම්, ඒ වචනය එළියට යන්නෙ අර අපිරිසිදු වතුර හැටියට තමයි. පිරිසිදු වතුරක් හැටියට නෙවෙයි. නිදහස් නැහැ. එතකොට ඒ විදිහෙ නිදහස් නැති වතුරක් එළියට යනව නම්, ඒ වගේ නිදහස්

නැති දෙයක් නම් එළියට යන්නේ, බාහිර කෙනාටත් ඒ ලැබෙන දේ තුලින් නිදහසක් ලැබේවි කියල හිතන්න පුළුවන්කමකුත් නැහැ. ඒකයි අද සමාජයේ මෙච්චර ප්‍රශ්න.

සමාජයෙ ඇත්තො ඇත්තම කියනව නම් භාවනාවක් කරනව පර්යංකයට යන්නෙ නැති වුනාට, සක්මන් කරන්නෙ නැති වුනාට, කවුරුත් හැම වෙලාවකම භාවනාවක් කරනව, සිහියක් වඩනව. කෙලෙස් හැටියට. කෙලෙස් පැත්තෙන්. ඒකයි අපිට මේ පඹගාලෙන් ගැලවෙන්න, ඒක ලිහාගන්නෙ කොහොමද කියල හිතාගන්න අමාරු වෙන්නෙ. ඒකයි සතිපට්ඨානයට කට්ටිය කැමති නැත්තෙ. ඇයි මේකෙ පළවෙනියෙන්ම පේන්නෙ තමන්ගෙ වැරැද්දනෙ.

ඒක හින්දයි දුක විඳින්නෙ. ඒක දැක්කා නම් තමන්ව ඒ දුකෙන් නිදහස් වෙනවා. සැනසීමක්ම ලබනවා. ඒක හින්දයි පින්වතුනි බුද්ධ ශාසනය තුල කියල දෙන්නෙ,

"යං නතුම්හාකං තං පජහත"

"යමක් ඔබගේ නොවන්නේද එය බැහැර කරන්න"

ඔහොම කිවුවහම අපි හිතන්නෙ,

"හා..මම මේ ඇසුරු කරන අයව අයින් කරන්න ඕන, මගේ තියන රත්තරන් බඩු ටික අයින් කරන්න ඕන, ඇඳුම් ටික අයින් කරන්න ඕන"

ඔහොමත් කියන අය ඉන්නව. බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ කාලෙත් ඔය කියන දේ කියල දුන්නට පස්සෙ, සමහර හාමුදුරුවරුන්ට ඔය කියන දේ කියල දුන්නට පස්සෙ, උන්වහන්සේලා බුදු හාමුදුරුවන් ඉස්සරහ "හා..හොඳම අතහැරීම එහෙනම් මෙන්න මේක තමයි" කියල ඇඳුම් ටික ඔක්කොම ගලවල දාල හිටගත්තලු. "මේ කෙනා වහාම එළවල දාන්න" කිවුවලු ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට මේ සිහියක් බුද්ධියක් නැති අය කියල.

එතකොට පින්වතුනි බුදු හාමුදුරුවො මේ අයින් කරන්න කියල කියන්නේ අපිට තේරෙනවා අර කියාපු රජස් කියන මළකඩ. නැත්නම් කෙලෙස්. ඒ ටික අයින් කලාට පස්සේ සුපිරිසිදු වූ හිතක්, සුපිරිසිදු වූ ජීවිතයක් අපිට හදා ගන්න පුළුවන්කම හම්බ වෙනව. මේකෙන් බැහැර කරන්න කියල කියන්නෙ වැරදි. කෙලෙස් වලිනුයි නිදහස් වෙන්න කියල කියන්නෙ. මේකෙන් කියල දෙන්නෙ හිත පිරිසිදු කරගන්න එකකුයි. නිකෙලෙස් වෙන්නෙ කොහොමද කියලයි මේ කියල දෙන්නෙ.

ඒ කියන ක්‍රමය තමයි අපි මේ භාවනාවේදී ඉගෙන ගන්නෙ. ඒකයි මේ භාවනා පුහුණුව, සතිපට්ඨානය වඩන එක, මේ තරමටම වැදගත් වෙන්නෙ. ඒකයි භාවනා කරන එක මම මේ පහුගිය දවසකත් කිවුවා ආත්මය ගවේෂණය කිරීමක් කියල කියන්නෙ. තමන්ගෙ ජීවිතේ පිරිසිදු කිරීමක් වෙන්නෙ. භාවනාවට වාඩි වෙන කෙනා නෙවෙයි පින්වතුනි භාවනාවෙන් නැඟිටල යන්නෙ. ඒකයි කමටහන් වාර්ථාව කියන්න කියල මෙච්චරටම මම කුළු ගන්වන්නෙ.

මොකද ඒකෙ කියන එකේ තියන ලාභෙ තමා තමන් කොහෙද හිර වෙලා ඉන්නේ? මොන තැනෙන්ද හිර වෙලා ඉන්නේ? තමන්ට මොන දේද වැටහුනේ? ඒක එළියට එනව.

ඕකෙ කාරණාව තියෙන්නෙ වැටහුනේ කියන එක නෙවෙයි, ඒ වැටහෙන ඒව ඔක්කොම අපි ගන්නෙ ස්ථිර හැටියට, මේකමයි කියලමයි. පහුගිය සතියක උපාසක අම්මා කෙනෙක් මට දුන්න කමටහන් වාර්ථාවක් තිබ්බා, මම බොහොම අගය කළා ඒක. ඒක ඇත්තටම බොහොම අගය කලා කියන්නෙ බණකුත් කිවුව ඒකට මම. මොකද ඒක ඒ තරම්ම වටින කතාවක්. ඒ තරම්ම ඒකෙ ඇත්ත තියෙන්නෙ.

ඔය දේ අපි එළියට ගත්තෙ නැත්තම් මොන විදියකින් හරි, ඊළඟ වතාවකත් භාවනා කර කර ඉන්නකොට, හිත තැන්පත් වෙනකොට, සද්දයක් ඇහෙනකොට, එපා වෙනව. තරහ යනව. දෙතුන් පාරක් ඕක වෙයි, ඊළඟට භාවනා කරන්න එපා වෙනව. මේක තමයි සාමාන්‍ය ස්වභාවය. එතකොට ලෝකයේ තියන සාමාන්‍ය හැටි මේකයි. අපි ඒ දේවල් හරියට එළියට ගන්නෙ නැති හින්ද. ඒකයි කමටහන් වාර්ථාව ඉදිරිපත් කරන එක ඔය තරම්ම වටින්නෙ. ඔය තරම්ම වැදගත් වෙන්නෙ. එතුමියට අනේක පින් ඒක කිවුවට ඇත්තටම. බොහෝ දෙනෙක්ට ප්‍රයෝජනයක් වෙනව ඒක ප්‍රයෝජනයක් ගන්න ඇත්තන්ට.

ඉතින් කෙසේ හෝ වේවා ඒකයි මගේ පොදු ආරාධනාව තියෙන්නේ ඔය ඇත්තන්ගෙ භාවනාවේ අත්දැකීම අද මේ කරන ටිකනෙ. ඒ ටික කියන්න ඕන. අද මේ දේ වුනා අද මෙහෙම මෙහෙම එකක් වුනා කියල කියන්න ඕන. එතකොට තියන වැදගත්කම තමා, අපි හිර වෙන තැන හිර වෙලා ඉන්නෙ අපිට තාම ඒකෙ විශේෂයක් වෙනසක් දකින්න බැරි හින්දයි. බලන්න පුළුවන්කමක් තියනව නම් අතහැරගන්න පුළුවන්කමක් තියනව නම් මේ ක්ලේශයක් කියල හිතලා, අපි නිදහස්නෙ. නිදහස් නැනෙ තාම. ආන් ඒ නිදහස් වෙන විත්තිය හෝ නිදහස් වෙන ක්‍රමයයි ඉගෙන ගන්න පුළුවන්කම හම්බ වෙන්නෙ.

ඒ නිසා පින්වතුනි සහජයෙන් අපිට ලැබිල තියන සුපිරිසිදු පැන් භාජනයක් තියනවා, ඒ තමයි අපේ හිත. නමුත් ආගන්තුකව ඇවිත් තියන උපක්ලේශ හින්දා ඒක දැන් කැළඹිලා තියෙන්නේ, අඳුරු වෙලා තියෙන්නේ, ජරා වෙලා තියෙන්නේ. මේකෙ සම්පූර්ණ ගල් බොරළු, රොඩු, ජරාව, නා නා ප්‍රකාර දේවල්වලින් පිරිලයි තියෙන්නෙ. ආන් ඒ දේ පිරිසිදු කරගන්න එකයි සතිපට්ඨානයෙන් අපිට කියල දෙන්නෙ. ඒ හිර වෙලා තියන කෙලෙස්, ඒ හිර වෙලා තියන ජරාවල්, කායිකව අපිට දුක් ගෙනැල්ල දෙනවා, මානසිකව අපිට දුක් ගෙනැල්ල දෙනවා. කායිකව පීඩාවල් හදල දෙනවා, මානසිකව පීඩාවල් හදල දෙනවා. නුවණක්කාර විදියට ජීවත් වෙන විදිය අමතක කරවල දානවා. අවසානයේදී සැනසීම කියන එක අපෙන් අයින් කරල දානවා.

නමුත් සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන්න වුනාම, සිහිය පුරුදු කරන්න වුනාම, අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නවා "ආ..මේ විදියට ආනාපානය බලාගෙන යනකොට දැන් මට මේ අවස්ථාවක් එනව. සද්දයක් එනකොට මගේ හිත අමනාපයට යනව. දැන් එතකොට මම ආනාපානය දිහා බලන්නෙ අර ඉස්සෙල්ල බලපු විදියට වඩා අමනාපයත් එක්ක එකතු වෙලා."

ඔන්න තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නවා අපේ අර පිරිසිදුවට බලන්න පුළුවන් අවධානයට අපිරිසිදුකම කොහොමද එකතු වෙන්නෙ කියල. මොකද්ද මේකෙ අපිරිසිදුතාවය කියල තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නව. ඊට පස්සෙ අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නව පින්වතුනි එහෙම නම්, ඒ අවධානය ඔය කියන අමනාපය මුසු නොවිච්ච අවධානයක් හැටියට පවත්වන්නෙ කොහොමද කියල. ඒ අමනාපය ස්ථිර හැටියට ගන්නෙ නැතුව, මගේ හැටියට ගන්නෙ නැතුව, ඒක බැහැර කරල දාන්නෙ කොහොමද කියල.

ඇලීමත් ඔය වගේම තමයි. මේ ඇලීම තදට කරන්නෙ නැතුව බැහැර කරල දාන්නෙ කොහොමද කියල ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නව. වරදවා තේරුම් ගන්න එපා මේ කියාදෙන එව්ව. ඉතින් මේ කියන අභ්‍යාසයන් ටික තමා අපි පුරුදු කරන්නේ සතිපට්ඨානය වඩනකොට.

ඉතින් ඒකයි මං කිවුවේ භාවනා කරන්න වාඩි වෙන කෙනා නෙවෙයි භාවනාවෙන් නැඟිටින්නේ, ඊට වඩා ජීවිතේ ගැන යථාර්තය අවබෝධ කරගත්ත, පරිනත අවබෝධයක් තියන කෙනෙක්.

ඒකයි මේක පරීක්ෂණාගාරයක් වෙන්නෙ. ඒකයි භාවනාව කියන්නෙ හොඳ ගුරුවරයෙක් වෙන්නෙ. ඒකයි සතිපට්ඨානය ඇත්තටම කියනව නම් හොඳ පෙරහන්කඩක් වෙන්නෙ. අපේ ජීවිතේ අයහපත බැහැර කරල දාල යහපත පෙන්නල දෙන මාර්ගය හැටියට.

ඉතින් ඔන්න ඔය කියන කාරණාවක් මම ඔය ඇත්තන්ට කියල දෙන්න උත්සුක වෙන්නෙ. අපි බලාපොරොත්තු වෙමු මේ කාරණාව ඔස්සේ අපේ භාවනා මාර්ගය දියුණු කරගන්න විදිහක් ගැන අභ්‍යාසයන් කරන්නට. ඒ කෙසේ හෝ වේවා අද දවසේ මේ කළ දේශනාව තුලින් ඔය ඇත්තෝ යම්කිසි දහම් දැනුමක් සලසා ගත්තා නම්, ඇති කරගත්තා නම්, මේ ජීවිතය තුල සැනසීමක් තියනවා කොහේ හෝ තැනක.

ඒ සැනසීම හදාගන්න, සකස් කරගන්න, අපි මෙන්න මේ විදියට අපේ හිත හෝ අපේ ජීවිතය අරගෙන ගියොත් ක්‍රමයක් හම්බ වේවි කියන අදහස ඔය ඇත්තන්ට ආවා නම්, සාදු සාදු එය එසේම වේවා කියල මම බලාපොරොත්තු වෙනව.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි